



USAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Ciencia a la mente y virtud al corazón

“El Esquema Corporal y la Autoestima en las mujeres entre 20 y 30 de edad que realizan actividad física en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires”

Universidad del Salvador – Sede Centro

Nombre de la Cátedra: Trabajo de Integración Final

Profesora Titular: Dra. Marta Guberman

Año: 2018

Docente Tutora: Dra. Marta Guberman

Alumna: Banti, María Luz

“El Esquema Corporal y la Autoestima en las mujeres entre 20 y 30 de edad que realizan actividad física en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires”



Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a mis padres, Alicia y Enrique, quienes me acompañaron a lo largo de este camino que por momentos fue muy difícil. Ellos estuvieron siempre presentes, desde el más profundo amor, dándome ánimo para que siga adelante y cumpla mi objetivo. Gran parte de lo que estoy logrando es gracias a ellos.

Por otro lado, quiero agradecer a mi hermano, Nicolás, quien desde el silencio me acompañó desde el primer día y sé que lo hará por el resto de mi vida, además sé lo orgulloso que está de mis logros.

A mi tutora, Marta Guberman, que me acompañó y ayudó a lo largo de la realización de este Trabajo de Integración Final.

Por último, a todos aquellos, familiares y amigos, que estuvieron presentes en todo este camino recorrido.

Resumen

Abstract

La presente investigación tiene como objetivo investigar si existe una relación entre el esquema corporal, la autoestima y la actividad física. La muestra estará compuesta por 42 mujeres en total, 21 que realizan actividad física y 21 que no realizan, residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El carácter de la misma es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño no experimental.

Los instrumentos a utilizar están en íntima relación con las variables a analizar: La escala de Autoestima de Rosenberg, El Cuestionario de Adonis y el Test de las siluetas.

Como resultado pudimos observar que existe una relación entre las tres variables, ya que pudimos analizar que las mujeres que realizan actividad física poseen una autoestima elevada, y a su vez, observamos que estas mujeres se perciben como realmente son, al contrario de las mujeres que no realizan actividad física que se perciben con un cuerpo más grande y voluminoso. Por eso, las mujeres que realizan actividad física poseen una autoestima elevada ya que, una de las razones, podría ser tener un cuerpo acorde a sus deseos.

Palabras Claves: *Esquema Corporal, Autoestima, Actividad Física.*

Key Words: Body Scheme, Self-esteem, Physical Activity.

Índice

Abstract

Agradecimientos..... Pág. 2

Resumen..... Pág. 3

Abstract..... Pág. 4

The objective of this research is to investigate if there is a relationship between body schema, self-esteem and physical activity. The sample will consist of 42 women in total, 21 who perform physical activity and 21 who do not perform, residents of the Autonomous City of Buenos Aires. The character of it is descriptive, transversal, with a non-experimental design.

1.1.1 The instruments to be used are closely related to the variables to be analyzed: the Rosenberg Self-esteem scale, the Adonis questionnaire and the Silhouettes test.

As a result we observed that there is a relationship between the three variables, since we could analyze that women who perform physical activity have a high self-esteem, and in turn, we observe that these women perceive themselves as they really are, unlike women who do not. they perform physical activity that they perceive with a larger and more voluminous body. Therefore, women who perform physical activity have a high self-esteem because, one of the reasons, could be to have a body according to their wishes.

Key Words: Body Scheme, Self-esteem, Physical Activity.

2.3.5 Muestra..... Pág. 33

2.3.6 Instrumentos..... Pág. 34

2.3.7 Relevamiento y recolección de datos..... Pág. 36

Capítulo 3 – Conclusiones..... Pág. 55

Capítulo 4 – Bibliografía..... Pág. 50

Capítulo 5- Anexo..... Pág. 63

Índice

Agradecimientos.....	Pág. 2
Resumen.....	Pág. 3
Abstract.....	Pág. 4
Capítulo 1- Introducción.....	Pág.6
1.1 Planteamiento del problema.....	Pág.6
1.2 Justificación.....	Pág.10
1.3 Hipótesis.....	Pág.12
1.4 Objetivos.....	Pág.13
1.4.1 Objetivos Generales.....	Pág.13
1.4.2 Objetivos Específicos.....	Pág.13
Capítulo 2- Desarrollo.....	Pág.14
2.1 Estado del arte.....	Pág.14
2.2 Marco teórico.....	Pág.23
2.2.1 Esquema Corporal.....	Pág.19
2.2.2 Autoestima.....	Pág. 24
2.2.3 Actividad Física.....	Pág. 29
2.3 Metodología.....	Pág.32
2.3.1 Ética de la investigación.....	Pág.32
2.3.2 Factibilidad y viabilidad.....	Pág.32
2.3.3 Tipo de estudio	Pág.32
2.3.4 Diseño.....	Pág.32
2.3.5 Muestra.....	Pág.33
2.3.6 Instrumento.....	Pág.34
2.3.7 Relevamiento y recolección de datos.....	Pág.36
Capítulo 3 – Conclusiones.....	Pág.55
Capítulo 4 – Bibliografía.....	Pág.60
Capítulo 5- Anexo.....	Pág.63